



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Espaguetis boloñesa Pavo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta	2 Paella Merluza al horno con menestra Yogur	Kcal: 590 HC: 72 Prot: 32 Lip: 20
5 Sopa de picadillo Cinta de lomo con patatas Fruta	6 FESTIVO	7 Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta en almíbar	8 FESTIVO	9 Patatas con calamares Medias lunas de huevo con tomate aliñado Yogur	Kcal: 551 HC: 42 Prot: 31 Lip: 31
12 Lentejas estofadas Salchichas con judías verdes salteadas Fruta	13 Sopa de fideos Albóndigas con guisantes Yogur	14 Paella Bacalao a la vizcaína con ensalada Fruta en almíbar	15 Crema de verduras Filete de lomo en salsa con patatas asadas Fruta	16 Macarrones pomodoro Pescado a la plancha con zanahorias salteadas Yogur	Kcal: 607 HC: 59 Prot: 31 Lip: 21
19 Arroz tres delicias Cinta de lomo con ensalada Fruta	20 Crema de calabaza Pollo al ajillo con zanahoria Yogur	21 Alubias guisadas Merluza en salsa con lechuga y maíz Fruta en almíbar	22 Sopa de fideos Pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta	23 Macarrones pomodoro Hamburguesa con patatas fritas Dulces navideños	Kcal: 584 HC: 57 Prot: 27 Lip: 26
26	27	28	29	30	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0